

台北市私立景文高中參加

全國高級中學閱讀心得寫作 第 1071031 梯次

特優作品集

學校名稱：私立景文高中
年 級：二年級
班 級：廣二 1
科 別：廣告設計
名 次：特優
作 者：黃品嘉
參賽標題：於姊姊的守護者之我思、我見
書籍 ISBN：9570521198
中文書名：姊姊的守護者
原文書名：My Sister's Keeper
書籍作者：茱迪·皮考特
出版單位：台灣商務印書館
出版年月：2006 年 12 月 01 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

為了拯救罹患罕見白血病的凱特，父母利用醫學科技生下與凱特有完美基因配型的妹妹安娜，以提供身體器官及細胞給凱特。永無止盡被剝奪的日子使安娜忍無可忍，決定控告父母奪走她的身體使用權。作者皮考特以不同人物的視角，完美傳達出各個角色間的矛盾，複雜的情感越來越強烈，卻發生震撼人心的轉折，在十分出乎意料的結局之下落幕。對親情有深入的刻劃與詮釋，以細膩的筆法，精妙的細節，表達出人與人之間錯綜複雜的關係。

二、內容摘錄：

- 1.你知道人生不時會面臨抉擇，某些時刻好像你的整个人生分出岔路，鋪展在你的眼前，即使你勇敢的選擇一條路，你的眼睛還是會一直望著另一條路，想確定你是否選錯了路。(p.23)
- 2.如果我們今天失去凱特，我們會擁有她十六年，沒有人可以把這個事實拿走，很久以後，當我們很難想起她笑容滿面的模樣，或感覺她的手在我的手裡，或她音調完美的聲音，我會引布萊恩說，你不記得嗎？就像這樣。(p.362)
- 3.我要凱特活著，可是我也想要做我自己，而不是只做一部分的她。我要有機會長大，即使凱特沒有。凱特如果死會是我這一生最不幸的事…也是最幸運的事。(p.400)

三、我的觀點：

這本書的封面吸引了我，背對背的兩人看似彼此信賴、依靠，但書上的兩句話「儘管我一直希望凱特能活下去，但她的死會是我這一生中最幸福的事。」更令我心中充滿疑惑，到底主角是用如何的心情來說出這話的？於是我抱持著迷惘與好奇開始閱讀它。

從安娜出生開始就必須作為姐姐凱特的器官捐贈者，媽媽莎拉從不多看她一眼；為了隨時供應身體器官給凱特，安娜從小幾乎就沒有完整的生活、沒有童年、沒有朋友、沒有生活品質，甚至健康還遭到威脅…，然而若不選擇這樣，就等同於親手殺了凱特，眼睜睜看著姐姐死去，這是個極端困難的抉擇。

但在我看來，安娜並非不想救凱特，她只是受夠了家庭氣氛的壓迫、永無止盡的剝奪，以及被當作藥品儲藏室。同時也是應了不想繼續受病痛折磨的凱特請求，而勇敢的提出告訴。若從凱特的角度來看，儘管凱特是整個家庭重心，但自己從來沒有自主權與發言權，母親莎拉用盡辦法希望凱特活下去，卻沒有聽進她的懇求。而她自始就不想成為安娜的負擔，所以一直因自己的病痛而使安娜不幸福而感到深深的自責。

我認為母親莎拉的出發點是好的，為了延續女兒凱特的性命，她無時無刻不面臨著挑戰，以至於逐漸看不清周圍發生的事情，聽不進別人的意見，忽略家人們的感受，因此間接傷害到了他們。我感佩母親莎拉真心想救活凱特的那份心意，但如果今天是外人捐贈骨髓，莎拉絕對會千恩萬謝的感謝對方，捐贈的人是家人，她卻覺得這樣是應該的，既沒有感激安娜的奉獻，也沒有安慰她的痛苦，也難怪安娜再也受不了了。

安娜和凱特都是莎拉的孩子，理當是愛著她們的，但為何要逼著安娜去救凱特呢？她這麼做的原因，只是因為她無法忍受眼睜睜看著失去凱特而不做任何努力，我也從中了解到——正是因為她愛孩子們，她才會毫不猶豫下了人生的最大賭注，找出一個可能雙贏的機會，而不是在兩個之中做一個選擇。然而她也疲憊了，努力試著去平等的愛每一個孩子，只是當凱特面臨到死亡的脅迫時，莎拉不得不把重心只放在她身上。

這個故事非常沉重，連結局也是一場悲劇，最後安娜發生意外不幸腦死，讓我看的既心痛又心碎，我不禁簌簌地流下眼淚，心想，上天怎麼這麼殘忍？她還年輕、有很多事想去嘗試啊！我領悟到，很多事的發生都是人們始料未及的，我們總在失去重要之事才悔不當初，體悟一切。

這個故事讓我對生命有另外的認識，第一，在親情的前題下，這世界上不存在絕對的對或錯，凱特活著看到家人為了自己煩惱，死去則又對他們造成不可原諒的罪孽，究竟她所希望的結局何者是對的呢？而當親人將面臨死亡，身為家人，我們要去抓住那渺小的存活希望嗎？還是讓他充滿快樂回憶的離開呢？這是沒有標準答案的，每個人對於「愛」，有各式各樣的見解。第二，書中提到基因配對的議題，我認為每個人的生命都是上天的恩賜，我們不該剝奪其生存的基本權利，不論是為了延續生命，或作為達到善良目的的手段，都是違反人類生命尊嚴的不道德行為。生物科技日新月異，未來更應該落實人的價值和尊嚴，而不是任由似是而非的錯誤意識所支配。如此，每一個生命的意義才真正的存在。

四、討論議題：

- 1.在這個生物科技發達的時代，基因配對這種做法是否人道？是否合乎倫理道德？
- 2.如果你是書中裡面的法官，你會選擇支持安娜的身體自主權，還是救孩子的莎拉？
- 3.對於你最心愛的人將面臨死亡，而你面前出現了一個可能可以解救他的方法，你會再三思熟慮，還是趕緊抓住它？

學校名稱：私立景文高中

年 級：一年級

班 級：高一 2

科 別：

名 次：特優

作 者：李念

參賽標題：學會死，才能學會活

書籍 ISBN：9578468512

中文書名：最後十四堂星期二的課

原文書名：Tuesdays With Morrie

書籍作者：Mitch Albom

出版單位：大塊文化

出版年月：1998 年

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

此書作者透過人生 14 個重要議題，探討生命與死亡的矛盾、愛與執著、現實與內在的滿足，以及接受面對死亡、學習道別。作者米奇因偶然的機緣與他遭病魔纏身、正一步步走向死亡的大學老教授，墨瑞相逢。而墨瑞在米奇身上彷彿看到了年輕時為過好日子而奮力工作賺錢的自己。於是，他決定與米奇展開他生命中最後 14 堂的生命課程。隨著米奇放下了工作、放下了心中的重擔，他逐漸領會到他在生命中從未真正體會的生命價值與意義。

二、內容摘錄：

1.你怎麼可能隨時做好死亡的準備？

「學佛教徒那樣。每天都想像有隻小鳥兒站在你肩上，問著：『就是今天嗎？我準備好了嗎？我一切都盡力了嗎？我是否問心無愧？』」（P.104）

2.然後他們會迫不及待告訴你：「你知不知道我買了這個？你知不知道我買了那個？」你知道我怎麼解讀這情況？這些人都是可望為人所愛，才拿這些東西做替

代。他們擁抱物質，以為這樣自己就獲得擁抱，但這樣做沒有用。物質的東西無法取代愛，或溫柔，或是親切，或是同胞手足之感。(P.156)

3.寬恕自己沒去做的事，寬恕自己本應該去做的事。你不能因為甚麼事而終生抱憾(P.203)

三、我的觀點：

一、生命與死亡

對於死亡，大多數人都抱有懼怕，甚至把將「死」掛在嘴巴上視為禁忌。但是我們都知道，不管我們一生過得多精彩、多亮眼，我們終究得面對死亡。那麼為甚麼我們仍如此畏懼那個我們都知道一定會到來的死亡呢？我想，是因為我們從未真正好好感受過這個世界吧！

很多人因為生命的無常，害怕虛度時光、害怕賺錢的時間有限，來不及賺足給家人更好的生活預備，就如同書中作者一般。但是，在死亡那一刻，萬事歸零時，也許，他們會懊悔自己錯過的萬事萬物；後悔沒能和最愛的家人朋友分享生命的點滴。

書中的大學老教授墨瑞曾說:「只要你學會死亡，就學會了活著。」當時躺在病床上的他，只能望著窗外的風景，等待生命一點一滴的流逝。然而在等待的緩慢中，他卻發現世界變得不一樣了，突然之間，一切的事物都如天堂般地美好，每一個大小事件都能觸動他。他變得很容易感動落淚，也變得容易感覺到幸福。靜靜等待最後的一刻、緩慢地看著天地萬物的改變與色彩，在老教授準備好面對死亡前，他領悟到了生命的珍貴和美好。

生命的確無常，無常中也充滿了未知，我們可以選擇以恐懼來汲汲營營地準備著無法掌控的生命長度；我們也可以選擇以緩慢但積極的方式，體驗累積生命的豐碩。緩慢，不是消極，反之，我所領悟的緩慢，是一種積極的對生命、人生的體驗與浸淫。

當我們正為著每日的課業、行程與壓力，匆忙而疲憊時，別忘了緩慢我們的腳步，欣賞在艷陽下，卻準備著為秋天的來臨，黃了葉尖的路樹；看見母親牽著孩子的背影中，遠遠地卻還能感覺到濃濃的愛與幸福。上帝賜給每一個人生命的體驗，又賜給人世界的豐美，當汲汲營營於追求瞬間即逝的虛華時，不妨停下腳步，抓住我們所擁有的美好，人生啊，高峰低谷，都有值得的美好！

二、寬恕

老教授的妻子生病時，最要好的朋友未能來問候，讓老教授對於此事耿耿於懷，始終無法原諒而因此與之失聯。最後再一次得到好友的消息時，好友已死於癌症。老教授對此事充滿了自責，因而在內疚中度過好多年。雖然老教授無法原諒朋友的原因似乎是對朋友的失望，然而，我看見的，卻是老教授對自

己的無法接納。

寬恕，是一個人生難題。當我們受到傷害或感到受傷時，容易出現反擊與憤怒的本能反應。這時，我們就得放下情緒、將情誼歸回原點，改變觀點，認知對方並非蓄意針對。如此一來，我們就不再感覺自己是個受害人，便能理解與接納對方的種種。

老教授的憤怒，也許也是因為突然感覺到自己在朋友心中的分量竟不及原來的想像。當他願意看見，無須透過這種形式來確定自己在朋友心中的重要性；當他對自我價值充滿自信，不再需要透過別人來肯定時，我相信他必能諒解、寬恕好朋友，而不貿然截斷了情誼。

我認為，接納自己，其實是寬恕別人的首要條件。接納自己的本像，就能寬待別人的疏失與虧待；接納自己的不全，就更能體恤寬容別人、與別人和好。若當年老教授在失望之餘，先行詢問原因、表達感受，進而寬恕與和解，他就不會屢屢拒絕好友主動要求言歸於好，最終留下遺憾了。

寬恕別人，是讓自己不在事件中扮演受害人的角色，而能夠在事件中得到屬於心的自由。

四、討論議題：

- 1.當我們感覺到受傷、憤怒時，如何能做到寬恕？我們真的能夠在受傷中寬恕別人嗎？
- 2.每個人都在生命中追求最好的，而當人們共同以為，最好的就是課業與成就時，如何在這樣的追求中，還能「緩慢」體驗世界？

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：室三 2

科 別：室內設計

名 次：特優

作 者：許馨云

參賽標題：換我起飛了嗎？

書籍 ISBN：9789862169773

中文書名：為夢想單飛

原文書名：為夢想單飛

書籍作者：尤虹文

出版單位：天下遠見

出版年月：2012 年 06 月 29 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

尤虹文，來自高雄的平凡家庭，從小習鋼琴、大提琴，跌跌撞撞的踏入音樂之路，國中時期的她在音樂方面已獲獎無數，曾連續兩屆獲得全國大提琴冠軍。在老師及父母的支持及建議下，十五歲獨自到美國留學精進琴藝，並兼顧學業的發展。

鄉愁的苦悶、語言交流及融合的困境侵擾著她，但作者憑著堅強的信念、堅定的意志力及正確方法，熬過重重考驗，躋進世界知名的哈佛大學，成為世界樂壇上的大提琴新星，平凡的女孩贏得了無數閃耀的光彩。

二、內容摘錄：

1.在獲得成功、令人嚮往機會同時，也有可能因此失去生命中同樣寶貴的事物。(p.39)

2.手把青秧插滿田，低頭便見水中天。心地清淨方為道，退步原來是向前。(p.53)

3.求知的動力，如同內心一把沒有盡頭的踢子。唯有不斷激勵自我向上爬，才能滿足每個人與生俱來的內在渴望和熱誠。(p.61)

4.每個人人生來都是獨一無二。你的文字、你的自傳，不屬於爸爸媽媽，不屬於老師，不屬於你最好的朋友，視你專屬的、與生俱來的權利。(p.119)

5.凡事多包容，大處著眼，小處著手。要避免欲望無節，功名利祿視如雲煙，得之我幸，不得我命。如此，方能永保一顆充滿活力與衝勁的心。(p.177)

三、我的觀點：

世人總是說「台上一分鐘，台下十年功」，天下沒有白吃的午餐，成功不是靠運氣，而是需要花時間去努力去準備的，俗話說：「皇天不負苦心人」若老天真的有眼，一定不會辜負意志堅強、刻苦耐勞的人，遲早會助她一臂之力，讓苦心自勵的人熬出頭。

這個世界上沒有唾手可得的成敗，成功的背後需要無數汗水與淚水的累積，就像居禮夫人在艱難的物質生活條件下，仍日以繼夜的苦讀和不斷地研究，而病痛不絕，不計其數的昏倒，卻不能阻斷其研究科學的意志力；也像作者尤虹文雖然也有碰到失敗的時候，但失敗為成功之母，成功的演奏不單單只靠技術而已，而是背後一次又一次的反覆苦練與身處異鄉孤獨而堅強地自我砥礪。

每個人應該都有夢想，但我們總在許多外在壓力下，往往向現實生活妥協，隨著歲月的磨蝕，夢想也一點一滴被抹去了。

「為夢想單飛」擺在滿滿書架上，我的目光不自覺地被吸引過去，看到作者和我一樣，是個平凡的台灣女孩，沒有傲人的背景及巨大的財富，但她卻為了堅持自己的音樂夢，才十五歲就背起行囊，獨自一人赴美留學，還登上了哈佛大學的學術殿堂。這讓正值高三徬徨不安的我看完之後，感觸良深，彷彿自己也去了趟美國遊學歸來一樣。

那樣年少的女孩離鄉背井，隻身遠赴異域，再陌生的人、事、物及環境下，只為了不顧一切地放手一搏，圓自己的夢，她的勇氣不僅令我佩服，她的心路歷程及勇敢的學習經歷，更讓我想為自己的未來努力拚搏，也要交出一張漂亮的成績單。

在追逐夢想的起初總是開心的，既開心又緊張；但過程中遭遇到挫折時難免傷心，既失落又惆悵。然而，成功不就是持續不斷地從跌倒中學習爬起嗎？正所謂「從哪裡跌倒，就從哪裡爬起來，記取教訓，別在同一個地方又再跌倒一次就好。」。我往往因為遇到挫折而停下腳步，失去勇氣、猶豫不決，膽怯於繼續實踐夢想。但作者卻有著用不完的毅力及勇氣，努力不懈地去實踐了她的夢想。近日來，我的精神參與了她的追夢歷程，我深深地理解到，夢想不是一蹴而就的，需要永不放棄的堅持以及一點一滴的累積，沒有捷徑、沒有退路。

早期有首台語歌「愛拚才會贏」，這首歌的歌詞中寫到：「人生可比是海上的波浪，有時起有時落，好運歹運，總嘛要照起工來行，三分天注定七分靠打拼，愛拚才會贏。」人生有如御風乘浪的獨木舟，在茫茫大海中起起落落、浮浮沉沉、奮力求生，像是宿命般無法怨天尤人，得靠自己努力；世上可能有做不到的事、突不破的關、衝不破的猛浪，但，只要自己付出了全部的心力，堅持下去直到最後，就算失敗了又如何？更何況有那麼多勵志而成功的真實故事在激勵著我們。

唐朝黃蘗禪師曾言：「不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香？」，人生的路途本來就少有一帆風順的，必定伴隨著許多試煉及挫敗，只有從磨練中挺過來的人，最終才能成為成功的人。

作者也透過這本書，讓讀者們了解到如何面對挫折、實現夢想，讓如我一般茫然而不知所措的學子激發出扭轉人生的勇氣，並鼓舞每個追夢的人去發掘自己與生俱來的潛力，而朝著屬於自己的舞台勇敢起步、不畏艱難、努力不懈的持續邁進！

四、討論議題：

一、天下沒有唾手可得的成敗，成功的背後一定得付出的代價，我們要如何發現自己的夢想、找到自己的方向呢？並能創造屬於自己的生命故事。

二、除了作者以外，試著搜尋更多大人眼中的草莓族，他們是如何褪去標籤，成為鋼鐵般紅潤而耀眼的草莓？

學校名稱：私立景文高中

年 級：一年級

班 級：高一 2

科 別：

名 次：特優

作 者：陳卉蓁

參賽標題：要求、相信、接收——吸引力的能量世界

書籍 ISBN：9789861750675

中文書名：秘密

原文書名：The secret

書籍作者：朗達·拜恩

出版單位：方智出版社股份有限公司

出版年月：2007 年 7 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

朗達·拜恩為一位澳大利亞電視作家與製片人，生於 1951 年，其著作為《秘密》，書本極受好評，於 2007 年被時代雜誌列為影響世界 100 人之一。《秘密》是一本心理書籍，內容記載許多名人的名言佳句，運用心理學說一一破解人類心裡真正的疑問，了解自己，讓自己成為一個更好的人，不為自己的生活而感到痛苦。

二、內容摘錄：

1·每個對正面思想的力量很清楚的人，他們的結論都是：人可以改變自己.....並主宰自己的命運。(p.81)

2·許多人以各種方式將自己的生活安排得很好，但卻仍活在貧窮中，只因他們缺少了感恩。(p.87)

3·我們都比自己所了解的，有著更多的力量和更大的可能性。觀想，正是其中最偉大的力量之一。(p.96)

4·決定你想要甚麼；相信你可以得到它；相信你值得擁有它；相信他是可能的。(p.102)

5·人類的潛能是無限的，端視你能否認知道這個深層的動力，並去發揮。(p.170)

三、我的觀點：

所謂「秘密」，就是宇宙間最為傳神的——吸引力法則。書的一開始是一句約莫 3000 年前，翡翠石板上的文字：「上行，下效。存乎中，形於外。」這句話深深的吸引住我，即使我一開始還不知道這句話的意思。

故事開始敘述這個秘密，許多人可能認為這個說法極為荒誕，根本不可能發生。可是事實上，真的有實際的發生在現實生活中，而且不只一次。這個說法是：當你真心誠意在祈求一件你想要發生的事時，你所散發出給宇宙的訊號將會為你帶來你真正所需的事物。一開始讀起，我也認為這個說法毫無可信度，可是當我細細回想曾經發生過的事，發現當我只要一改變我對這個事物的想法，將負面轉為正面，事情所發展的方向就完全不一樣。例如：當我今天想要吃美味的食物，並祈求有人能聽到我的聲音時，當天媽媽跟我的想法就完全一致。而類似這樣的事件在我身上已經發生無數次了。

書籍裡提到，當你想要一個東西時，第一步驟是：要求。當你向宇宙巨人傳達：我需要這個貨我想要這個的訊息時，你的周身氣場會不同，讓你更容易取得你所需的物品。步驟二：相信。你必須相信你會接收到，且完全相信自己已經擁有那個東西，必須想像和假裝那件東西已經在你手上。步驟三：接收。你必須感覺現在很快樂和完美，讓自己保持美好的心情，對自己感到滿意，你就在明確清楚的召喚你所需的東西。這就像是萬有引力般互相吸引，顯示了這個世界的特別，只是看你願不願意去嘗試以及去相信它的存在。

裡面有句話帶給我極為深刻的印象：「生活的同時，你也在創造自己的宇宙。」既然自己可以決定自己所希望的、決定自己想要的情緒、決定自己期待的生活，為甚麼不選擇讓自己的生命更精采，讓自己的生命擁有更炫麗的火花呢？人生下來本就擁有屬於自己專屬的價值，發現自己的價值，珍惜它、運用它，每個人走的路都不一樣。人生下來不是為了比較，而是為了帶給這世界不一樣的樣貌，帶給身邊的人幸福。

這就像是你手中握有一個極為強大的魔術，運用的好你將會擁有豐富的生活，而若是運用不當，必將會反噬到自己的身上。常說人不要有貪念，一有貪念將會把自己的道德良知給淹沒，進而做出傷天害理的事，懂得知足感恩。我想，這也是我們需要學習的一課。

看完這本書之後，我終於了解那句話真正的意思了。這句話真正的用意就是寫出吸引力法則的重要性。原來，早在 3000 年前，人類就已經發現這樣的魔法，進而沿用，古老的智慧帶給我們極大的改變——改變心態、改變陋習、改變人生，就從現在開始吧！

四、討論議題：

1. 為何人們總是不願相信自己本身存在的價值？

2.吸引力法則，帶給我們的除了本身的欲望，還有甚麼？

3.是不是真的相同個性的人都會像吸引力法則所述，聚集在一起呢？

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：室三 2

科 別：室內設計

名 次：特優

作 者：熊品琇

參賽標題：這是與生命的拔河，我們不可以輸！

書籍 ISBN：9789866010743

中文書名：媽媽，我還不想去天堂

原文書名：

書籍作者：俞嫻

出版單位：捷徑文化

出版年月：2013 年 6 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者—俞嫻，擁有 13 年購物專家經歷的她是購物台森森百貨 U-life 的銷售天后。雙子座、獨立自主、熱愛逛街及旅遊。潤潤，一位乖巧善良的女孩，於 17 歲時罹患了罕見疾病，就此改變了她的人生。書中紀錄了俞嫻與女兒 17 年來的生活點滴，也記錄了潤潤罹患罕病過程中遭遇的艱苦。

二、內容摘錄：

就像一時無以為繼的父親將兒女寄託在外，他終究實踐承諾讓家人團聚。P.58

如今台灣還有幾位致力於罕病研究的醫師與團隊，默默地為這些遺落的天使奮鬥著。P.65

切片結果依然沒有改變這如野獸般惡毒的事實。P.66

恨不得把他的可愛容顏、一字一句烙印在心頭眼底。P.104

付出是那麼快樂的事情，是那麼地不求回報，因為那是一份無法用

金錢衡量的真心。P.133

幸福，原來隨手可得，但我們卻在擁有時不懂得珍惜。P.165。

三、我的觀點：

這是四年前買的書，時隔多年再次翻閱，感觸依然深刻。當年的我看完後有些懵懂，只知道這是很感人的一本書，便分享給我的母親，而母親看完之後把書還給我時，竟是淚流滿面。如今的我重讀此書，終於懂了媽媽的眼淚為何不聽使喚！書中的女孩一潤潤，正值青春年華卻得了難以醫治的罕病，病名叫MLD異染性腦白質退化症，她正是作者俞嫻的女兒。

如病名一樣是跟腦袋有關的，17歲的女孩智力退化成五歲，失去了原有的能力，什麼事都沒辦法做好，因此，常常挨媽媽的罵。其實媽媽明知潤潤是生病了才會這樣失去能力，自己卻經常失控地罵她，自責、愧疚與不捨總是在內心不斷拉扯……。

我能感受到作者心裡的痛，書中有句話讓我瞬間眼眶泛紅「媽媽，我不要上天堂，也不要下地獄，我要永遠當您的女兒！」，這是多麼感人的話！我是個感性的人，動人的親情故事常使我潸然淚下，更何況是真實的人生悲劇！那些罹患罕見絕症的病人，即使醫療技術再如何先進，竟也難以獲得真正的療癒，家屬及患者的悲痛、無助、惶恐、祈求與怨懟，誰能真正感同身受呢？

目前台灣含潤潤在內，總共有五位孩子罹患MLD異染性腦白質退化症，或許只有罕病患者的家屬們才能理解彼此最悲傷與煎熬的心，也更深刻地體會到逐漸失去健康、失去生命力的沉痛與無憂地活在當下的美好。

本書讓我看到一位堅強的媽媽，無私地為了病重的女兒犧牲一切也在所不惜，藉此，我窺見了母愛的偉大，同時使我有機會瞭解到對抗罕見疾病，須要付出何等的代價！而所有的堅忍對抗與不計代價地付出，全都為了幫助自己的孩子擺脫病痛的折磨，頑強地抵抗著命運的作弄。

雖然我還年輕，人生的經歷還太少，應該還沒有辦法完完全全體會母親無私地愛與糾結悲痛的心，不過我相信多年後有機會為人母時，就能更加懂得！同時我體會到罕病病人的家屬對於來自旁人的同情與安慰，未必會好過，更想得到的是同理心、鼓勵與協助。同情的話語只會讓家屬心中的苦澀漸漸湧出，似乎在提醒他們一命運就是如此悲情。換成鼓勵而暖心的話語是不是會好一點？加油！你一定行的，不要放棄任何一絲希望！盡量給他們正面的能量。

幫助別人不一定要用金錢，語言的力量真的很大，一句真心的鼓勵就能創造出無限大的力量。作者也提到這一路走來得到了很多人的幫助，有親人、醫院的醫護人員、同事甚至是素昧平生的人們，哪怕只是一句鼓勵，都令她感動萬分。

親情是這世界上無法被取代、最偉大也最動人的一種情感，含辛茹苦撫養孩子的父母親們，總是無怨無悔地為孩子付出自己的真心、青春及金錢。作者俞嫻自潤潤罹患罕病以來，四處奔走、不放棄任何醫治的機會與希望，耗費的金錢、

增生的白髮與皺紋、內心的糾結難以計數，皇天不負苦心人，如今潤潤的疾病在跨海就醫及醫護人員不斷地嘗試及努力之後，有了奇蹟似的轉圜，我為她的好轉而雀躍不已，也為俞嫻這位勞苦而勇敢的母親感到欣慰。

沒錯！這是拔河！是生命與命運的拔河，是堅持信念與灰心喪志的拔河，是母愛與病魔的交戰！孩子，是中間的紅布條。

四、討論議題：

一、關於目前台灣社會中對於罕見疾病患者的醫療及給予家屬的協助管道是否完備及暢通
二、罕見疾病的醫療負擔相當龐大，現有的健保制度足以支應嗎？？

學校名稱：私立景文高中

年 級：二年級

班 級：高二 1

科 別：

名 次：特優

作 者：李芝嫻

參賽標題：與天使同行

書籍 ISBN：9789863610953

中文書名：第十二個天使

原文書名：The twelfth angel

書籍作者：奧格·曼迪諾 Og Mandino

出版單位：高寶

出版年月：2009 年 1 月

版 次：再版

一、圖書作者與內容簡介：

每個人的人生都會有高低起伏，當一個近乎完美的人生在一夕之間墜落到谷底時，我們該如何應對？本書藉由一位儘管身患重病、屢屢受挫仍堅持打棒球的少棒聯盟天使隊球員—提摩西·諾伯爾，傳達不畏艱難的力量，同時彷彿也在呼籲我們「永遠…永遠…永遠不放棄！」「陰霾的背後，總會藏著蔚藍的晴空。」作者奧格·曼迪諾如此勉勵著我們。

二、內容摘錄：

眼前的難題，你一定有辦法處理的，就像你過去解決每一道難題一樣。(p.79)

別為你亡故的摯愛之人過度悲傷。他們沒有死，而是完成一趟我們每一個人必須踏上的旅程。(p.99)

日復一日，在每一個層面，我會愈來愈進步！（p.113）

人永遠不會下不了床的，除非他再也沒有起床的慾望。（p.128）

大家只要用積極的想法和語句去調整自己的潛意識，做到了這一點，就有辦法在生命中創造奇蹟。（p.183）

任何人只要拒絕放棄，都有可能成就奇蹟。（p.235）

三、我的觀點：

人生在世，難免摻雜著各種酸甜苦辣的際遇。當我們處在人生的高峰，我們自然是歡喜享受，一切的一切都稱心如意，未來也看似一片光明，但最高峰往往接著最低峰，當從最高峰墜落到谷底的那一刻降臨，在我們傷心欲絕的同時，我們該如何化解我們所遇到的災難？而我們又該如何重拾捲土重來的力量一志氣？「志氣」兩個字，說起來簡單，但卻是大部分的人最缺乏的元素，也是我們一生都在摸索的東西。

本書的主角約翰·哈定，本是位成功的企業人士，擁有令人稱羨的職位、美滿的家庭、良好的名聲，看似已到達人生的巔峰，一切都已圓滿，然而，他的幸福卻在一夕之間隨著妻兒離他而去，自此，他踏上一段充滿迷茫、未知、不安、恐懼的旅程。其實，不只是約翰·哈定，我們每一個人一生至少會經歷一回同樣的心路旅程，雖然過程很艱辛很難熬，但我們往往都是在這條路上遇到充滿人生智慧的導師，並且在他們的引導下朝著更美好的未來邁進，就像約翰遇到提摩西·諾伯爾一樣，但是，誰能想到，引領一位全球第三大電腦公司總經理走出陰霾的導師，竟會是一位身體瘦弱、家境不好的十一歲小孩子呢？同樣地，我們之中又有誰能知道他的引路人會是誰呢？但我們可以篤定的是，一旦遇到了他們，我們必定能獲得受用一生的人生智慧，使滿滿的志氣灌注進我們的心中，並且順利的化解困境，蛻變出一個全新的自我。

「日復一日，在每一個層面，我會愈來愈進步！」

這是提摩西的座右銘，也是我在本書中最喜歡的一句話。當我們處在困境時，似乎都會將事件悲觀化，總是抱持負面的心態，認為自己不管努力的再多也沒用，但其實我們也可以調整一下自己的心態，試著去努力看看，儘管努力不一定會成功，但不努力就一定不會成功啊！我相信，只要每天邁進一小步，並且抱持著不畏艱難、持之以恆的志氣，總有一天也能走出困境的，看看提摩西，少棒聯盟整個球季一共有十二場比賽，他卻遲遲無法敲出一隻安打，甚至一開始連防守都沒辦法做好，但他卻從未放棄打棒球，反而還更加勤奮的練習，好好把握每一次練習的機會，不管有什麼困難他都想盡辦法解決，只為了讓他的棒球可以打得更好，最終，他成功的在冠軍賽敲出一隻安打，看著他努力奮鬥的過程，我心中只有一次又一次的讚嘆和佩服，他只是一位十一歲的棒球隊隊員，不是特別出色的球員，更不是赫赫有名的大人物，但是，他成功突破困境了！而這一切的關鍵就在於他沒有放棄！我相信我們的能力並不比提摩西差，

既然如此，為何我們不試著去努力呢？

我覺得本書最令人感到震撼的一點莫過於提摩西其實患有腦瘤這件事，更糟糕的是，腦瘤無法割除，所以提摩西能存活的日子已所剩無幾，而他本人也知道這個事實，在知道的當下，不只約翰，想必其他讀者一定都和我一樣感到錯愕和驚訝，在如此絕望的環境下，他竟然不像一般人一樣坐著等死，也沒有像一般人一樣對世界感到無望，反而還如此有志氣的堅持到整個球季結束，把握生命的最後時光去做自己想去做的事，他總是不畏艱難地試著讓自己變得更好，就算他知道他即將死亡。他的志氣不僅感染了整個少棒聯盟、整個勃蘭鎮，更深深感染了我的心，第十二個天使指的是提摩西呀！一直以來，我常常一遇到挫折便裹足不前，不肯再去嘗試，現在我再看看我自己，真應該感到羞愧啊！他小小的身軀裡，裝著的是如此大的志氣，儘管在故事的最後他去世了，但他的所作所為卻完美的詮釋「志氣」這兩個字。

約翰·哈定就像是陷入困境的我們，而提摩西·諾伯爾就像是我們將遇到的引路人，提摩西不僅是解救約翰的天使，更是一位擁有許多人生智慧、名為志氣的引路人。每個人的生命中都有這樣的天使吧！天使可能在無意間幫助了你，因為一句話或一個小小的動作，讓你的心念一轉，海闊天空，或是得到實質上的解救。

最重要的是，天使是會真心的對你的。天使可能是身邊的任何人，你也可能成為任何人的天使。

四、討論議題：

當你陷入困境時，能不能保有你的志氣？當你遇到像約翰·哈定一樣迷茫的人時，又能否試著去做他的提摩西呢？

學校名稱：私立景文高中

年 級：一年級

班 級：高一 1

科 別：

名 次：特優

作 者：林梓萱

參賽標題：雖千萬人吾往矣

書籍 ISBN：9789861371955

中文書名：被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導

原文書名：嫌われる勇氣：自己啓発の源流「アドラー」の教え

書籍作者：岸見一郎/古賀史健

出版單位：究竟

出版年月：2014 年 11 月

版 次：68

一、圖書作者與內容簡介：

作者岸見一郎，除專攻哲學外，1989年起開始研究阿德勒心理學，並積極從事阿德勒心理學及古代哲學的著述、演講。作者古賀史健，是自由撰稿人，專以聽寫紀錄從事書籍撰寫。故事內容寫一名憤世嫉俗的年輕人，在聽聞哲學家主張「世界無比單純，人人都能幸福」後，決心推翻謬論，開始了你來我往的思考辯論。起初年輕人認為哲學家不過是昧於現實的昏庸老頭，但隨著時間的消逝，他似乎開始了悟了其中的道理……

二、內容摘錄：

答案，不是由誰來告訴你，應該自己親手去找才對。（P45）

你之所以只看得到自己得缺點，是因為你下了決心「不要喜歡自己」。（P67）

我們這樣走，並不是為了要和誰競爭，比現在的自己更往前一步，才是它的價值所在。（P97）

你不是為了滿足他人期望而活，我也不是為了滿足他人的期望而活。我們沒有必要去滿足別人的期望。（P139）

所謂的自由，就是被別人討厭。（p167）

所謂的歸屬感並不是與生俱來的，而是要靠自己來獲得的。（P194）

不論你怎麼度過每一個剎那，就算有人討厭你，只要「貢獻他人」這顆導引之心還在，就不會徬徨，做什麼都可以。（P285）

三、我的觀點：

我會選擇這本書的原因有兩個，第一是因為他所呈現的方式很奇特，作者是透過「哲學家」以及「年輕人」的辯論來帶出他所能表達的理論，不像以往所看到的哲學書，都是由第一人稱下去描繪整個故事，情節的安排互動性高、生動活潑。再來就是被有特色的書名以及簡介深深吸引了，心想著如果能具備「勇於面對他人異樣眼光」的心態，這對於沒有自信的我來說，或許能成為我生命中的重要轉捩點。

書中與我最息息相關的便是〈人際關係〉那篇了。正處於青少年時期的我，總會有不少莫名的煩惱，而在所有困擾中，長期佔據第一名的就是「人際關係」的問題。就像書中的年輕人因為太在意別人的眼光，同時也對自己很沒有信心，往往只看得到自己的缺點且抱持著悲觀的想法，於是變得越來越不喜歡自己，但其實只是因為他「害怕被人厭惡，拒絕受傷害」的心態作祟所造成的。

對之前的我來說，要去不在意別人的想法是一件很困難的事，就連走在路上我也都是低著頭看地上，不敢與人四目相交，深怕人們會在背後對我的外貌或裝扮有什麼指指點點。可是事實上根本沒人會去在意我在幹嘛，因為就如書中所說的：「會在意長相的只有你自己。」因為太過於在意自己，但又覺得別人更好，於是自卑感作祟，整天疑神疑鬼，開始拿自己跟別人比較競爭，所以才會產生不認同自己的想法，表現出畏縮黯淡的自己。殊不知人生應該時時刻刻比現在的自己更進步，才能展現出自信、光彩的自己，那才是最有意義的。

在故事裏我偏愛第四晚兩人討論到底「何謂人的價值」的那段對話。哲學家認為我們不應該以「行為」來判斷他人或自己的價值，而應該依據「存在」的事實；人只要活著，就值得感動，就充滿意義與價值。

也許是因為現在的人太過於在意他人的眼光，極力渴望透過實力或者行動來證明自我的存在意義，所以忘了自己本身就是在這世上獨一無二的存在個體，就是一個沒有人可以取代的絕對價值。

書中有一句令我印象最深刻的話——「所謂的自由，就是被別人討厭」。畢竟每個人的想法都不可能完全相同，自己所決定做的事未必人人都會認可，難免會有反對的聲浪；以前的我一定是唯唯諾諾地附和別人的講法，自己的想法不重要，只要朋友滿意、不會破壞與他人相處的平衡關係就好。但是自從看完這本書以後，我發現自己缺乏那份據理力爭、被人不認同的勇氣，加上害怕毀壞好不容易經營起的人際關係，所以我總是無法自由地做自己喜歡的事、無法好好表達意見，於是乎喪失了許多寶貴機會。現在，我學會開始遵從自己的想法，只要是對的事情「雖千萬人吾往矣」；就算會被討厭也沒關係，至少我選擇表達我自己，選擇了正道，我對得起我自己。

這本書帶給我的力量是不計其數的。作者充分地運用「年輕人」這個角色來表達現代人的觀點，極力反駁另一個角色哲學家的論點，但到最後所有想法總會被哲學家給翻轉過來。有趣的是我看到最後竟然也會跟著點頭如搗蒜般地認同哲學家的話，忘記自己本來跟年輕人是同一陣線這回事……在閱讀得過程中，也不自覺地讓自己越來越有哲學家的品味了。

一本書能帶給人們很多的影響，而一本好書能給予讀者的，不僅是價值觀的輸出，更能透過正向能量，開闊視野，開創讀者的人生。

四、討論議題：

- 1.人們為什麼總是習慣用藉口把自己的停滯不前合理化？
- 2.面對別人的批評，應該採取什麼態度面對，才是成熟穩重的決定？

學校名稱：私立景文高中
年 級：三年級
班 級：廣三 1
科 別：廣告設計
名 次：特優
作 者：張晨煒
參賽標題：沒有後路的棋子—改變或不被改變
書籍 ISBN：9789866841590
中文書名：你的孩子不是你的孩子：被考試綁架的家庭故事 一位家庭教師的見證
原文書名：
書籍作者：吳曉樂
出版單位：英屬蓋曼群島商網路與書
出版年月：2018 年 08 月 01 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者吳曉樂，一位家庭教師，她以為自己只是家教，只須帶給學生知識，沒想到學生以及學生的家庭帶給她更多、更多。

什麼是教育的本質？愛是有條件的嗎？本書沒有給家長教條式的叮嚀與建議，只有一個個震撼人心的故事。這些故事發生在你我之間，而之所以存在於此書，乃是期待我們去凝視一個初衷，靜下來，好好想想，那個被遺忘許久、把小孩帶到這世上的初衷。

二、內容摘錄：

1.貓的孩子不用讀書，只需要好好地吃、安穩地睡。貓咪長大了，也沒有人舉辦考試，給每一隻貓測量 PR 值，檢驗他們的程度。(p.33)

2.送兒女去念私校，與虛榮心無關。說穿了這對父母只是很害怕，害怕子女活得跟自己太像。(p.121)

3.茉莉說，丈夫的父愛是有條件的，他只在小葉考了前三名的那次才像個父親。會不會有一個可能是，永信的父母也是這樣告訴他的？只有成功的小孩才能取得被愛的資格。(p.163)

4.可是，第一次，我不想管了。負責任也好，不負責任也好，我要回去當一般人了。(p.269)

三、我的觀點：

西洋棋跟中國象棋裡面的小兵們，只能前進，沒有退路，被操弄於棋盤上，一顆顆擺設於棋盤中，只為了成為替主人贏得勝利的「棋子」。

作者在這本書中記錄下了她在擔任家教時期的過去式一喔！不！是現在進行式！一種可能永遠不會成為過去的現在進行式。

看完了九篇故事及作者的親身經歷，沉思許久後，我找到了他們的共通點，也得到了一個結論。這些「棋子們」並不是沒被愛過，而是被所謂的愛給逼得無路可退，只能在這名為「考試」的獨木橋上前進。故事裡的角色大致上分成兩類，第一類，他們通過了獨木橋，或仍在上面行走；第二類，他們在不在獨木橋上都沒差，他們已經被「愛」釋放……。

第一類的棋子們，獲得太多的愛，這些愛卻可能用錯了地方。「人子，與貓的孩子」中，眼睛仔每天都有媽媽為他準備雞精與維他命，和他每次考得不盡媽媽理想時，那青草膏的滋味，與後來媽媽領養的小貓不同，小貓得到的是純粹的關愛。在本篇故事中，眼鏡仔對比貓的孩子，貓的孩子不用考試、測PR值、檢驗程度，就能獲得一個擁抱，也許，眼鏡仔只渴望這個吧！「怪獸都聚在一起了」的例子則相反，蔡漢偉的母親將自我觀念轉換為過度的愛，這過度的愛施壓在漢偉身上多年，最終導致漢偉的反抗，但漢偉的母親仍持己見，認為「讀書」便能改變他，成為自己心目中的模樣。看完第一類棋子的故事，我便不自覺的嘆息，沒有人能夠定義誰，能夠決定我們自己的人，始終還是自己，只是…很多人卻忘記了這點。也許關於這一類棋子的說明沒有太完整，請讓我重新整理——他們通過了獨木橋，或仍在上面行走，但棋子及擺設棋局的人失去或正在失去什麼，可能他們從來都沒有察覺。

相較於第一類，第二類的棋子並不是沒被愛過，而是被釋放。賈寶玉與茉莉都很聰明，雖然不敢與父母坦承並不喜歡他們「愛的方式」，但還是默默接受，茉莉甚至為自己的人生下結論：「我們都是為了取悅母親而委屈自己的人」。但故事到了最後，兩人不用再偽裝自己，至少能以「自己」的身分走下去。看似「萬般皆下品，唯有讀書高」的成功案例，作者的好友離開了令自己在讀書生涯中十分痛苦的母親，選擇不再做母親手中的棋子，走自己選擇的路。第二類的棋子他們努力撐過了自己不喜歡、甚至厭惡的一切，慶幸的是在過程中他們仍偷偷保守著自己最初的想法，努力追尋著某個不被祝福的目標，終究沒有成為自己憎恨的樣子，在現今依然是升學掛帥的社會中，何其難能可貴？

看完每篇故事，都讓我在其中深陷許久，苦思意義或為其感傷，而其中以巧藝的故事與我產生的共鳴最深。家裡都說不上有錢，卻只能靠著唸書、考取好學校，未來能有足夠的能力分擔家計，創造更多的幸福。我與巧藝不同的是，國中的我選擇進入叛逆期。我想，當時的我害怕自己沒能力，沒能力去改變困窘的生活條件，所以我選擇逃避。直到我真的摔到了谷底，仰望著縫隙裡照進來的光，那道光不是來自使我感到窒息的生活，而是一道振聾發聵而溫暖我心的光，她跟我說：「孩子，這些都不適合你——可以不用改變世界，但絕不能被殘酷而現實的世界改變了最初的自己。」

我想，這世上依然有太多人被迫走在別人為我們而設的獨木橋上，我們可能不快樂、充滿無奈甚至憤恨，或許想抗拒並且逃離，不論為人父、為人母，

或是迷失自我的逃兵，抑或是扭曲自己勉強符合期待的乖寶寶們，何不暫時停下腳步，與自己真心的對話？

此時，我正專心地走在自己的獨木橋上，帶著那顆曾經離我遠去的好奇、良善、平和、自愛而快樂的初心。

四、討論議題：

一、世事總難兩全，如果父母只能在金錢與關愛中要你擇一，你會選擇哪一個？為什麼？

二、如果有一天自己成為父母，你會為孩子架設一座獨木橋嗎？

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：高三 3

科 別：

名 次：特優

作 者：王柏皓

參賽標題：善良的真諦

書籍 ISBN：978-986-94528

中文書名：你的善良必須有點鋒芒

原文書名：你的善良必須有點鋒芒

書籍作者：慕顏歌

出版單位：采實出版集團

出版年月：106 年 5 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

善良是人性中最溫暖的力量，但一定要以適當的方式呈現。這本書中 36 個小故事多取材於真實案例，當中的主人翁幾乎都有著委屈求全、犧牲奉獻的人格特質，但這些善良之人為何會過得不快樂呢？問題出在那裡？又該如何調整？作者席慕歌是位心理諮詢師，她透過心理層面的精闢剖析，帶領讀者去做省思，如何才能做個既善良又快樂的人。

二、內容摘錄：

我很想幫你，但要是幫你，就是害了你。這些事是你必須要學的。(P14)

真正的愛，是給別人需要的東西。(P82)

不要害怕改變，不要害怕嘗試，人生並不是只有一種活法。(P84)

再微小的努力，都會讓自己的人生變得更精彩一點。(P194)

三、我的觀點：

從小我們所受的教育常教導我們吃虧就是占便宜、傻人會有傻福；但隨著年齡的增長，接觸到的資訊卻又告訴我們，要勇敢做自己、要先愛自己才有能力愛別人。「善良」與「自我」這兩種看似截然不同的個性，同時擺在一個人的身上會不會產生衝突與矛盾？如何才能兼顧兩者，當個身心靈舒適的善良之人，是每一位現代人都必須學習的重要課題。

每個人的成長環境不一樣，對「善良」的定義也就會有所不同。對於我這樣一位打從三歲就被宣判自閉症的特教生而言，學齡前的生活幾乎是在療育課程中渡過。回想當時，為了訓練我的肢體協調，職能治療師一遍遍地要求我做著根本做不來的動作；為了讓我無能的口腔早日能喊出「爸爸媽媽」，語言治療師一次次地強迫我開口發聲，他們無視於幼小的我哭泣淚水的背後，其實是蘊藏著一種叫做狠心的善良。書中有一段話令我很有感觸—「我很想幫你，但要是幫你，就是害了你。這些事是你必須要學的。」經由自己的經歷，我認為對待他人真正的善良，不是沽名釣譽贏得美聲，而是真正去瞭解到對方的需求，然後實質地去付出，這也是我所領受到的最可貴的善。

由於手不能寫口不能言，所以我的求學過程一直被安置在特教班。但其實受限制外表下真實的我，也很渴望能和正常人一樣，追求夢想活得精采。過往軟弱的我，雖不想被貼標籤卻又害怕改變，只好一再地催眠自己還是留在舒適的特教體系比較輕鬆。這種消極的想法讓我的國中三年虛度。書中寫道—「一味地忍讓或取悅，那不是善良，而是你不想承認的懦弱」，一語道破我的問題癥結。我很慶幸在國三時能勇敢向師長表達想回歸普通高中學習的意願，現在的我，生活變得既快樂且有自信。這也讓我深切體悟到，對待自己真正的善良，是不向命運妥協，勇敢追求夢想並對自己的選擇負責。

前些日子某電視台播放一系列探討親子關係的優質戲劇。劇情裡的母親強迫孩子必須按照她所期待的樣子成長，剝奪孩子選擇生活的權利；劇情裡的孩子為了符合母親的期待，壓抑自我去做妥協，其結果卻都以悲劇收場！父母關愛子女無可厚非，但這種以愛為名的愛是真的愛嗎？反觀如果不要一味當個委屈求全的乖孩子，對父母不合理的要求能夠勇敢說不，結局也許會有所不同呢！我相信劇中的父母與子女都是懷抱著一顆為對方設想和付出的善意，之所以會導致兩敗俱傷在於方法出了問題！這也再次應證了作者所要傳達的「你的善良必須有點鋒芒」的重要性。

在現今這個人際關係複雜的多元社會，所謂的善良，不再是簡單一分為二的是非題，它更像是沒有標準答案的自由發揮題。每個人都可以有自己所認定的善良，不必然與別人相同，重點是它必須是能夠替別人著想，但也要為自己而活。

「別讓你的人生被無知的善良綁架，選擇你信念的善意，不卑不亢地懷抱柔軟去生活，若你善良，應當先愛好自己。」

四、討論議題：

- 1、當「善良」與「自我」無法兼顧時，該如何做選擇？
- 2、你的善良缺少那些鋒芒？如何培養出自己善良的鋒芒？